

РАССМОТРЕНО
На заседании педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 218
И.Е. Трунова
м.п.
Приказ № 227-од от 01.09.2022 г.



**Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 218»**

Паспорт программы

| | |
|-----------------------------------|---|
| Наименование программы | Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МАОУ СОШ № 218 |
| Авторы программы | Администрация МАОУ СОШ № 218 |
| Сроки реализации Программы | 2022 -2027 год |
| Актуальность программы | Последние время наблюдается тенденция изменения пониманию людьми такого явления, как «здоровье». Здоровье разумно считать главным элементом человеческого капитала, главнейшим ресурсом, который обеспечивает и успешное усвоение специальности, а также и эффективность в профессиональной деятельности. Благодаря знаниям и совершенствованию социально-психологической составляющей здоровья человек имеет возможность быть предупрежденным от заболеваний, совершенствоваться в целом. Процесс сохранения здоровья может выступать в качестве физического и психического развития человека и сохранения его возможностей. |
| Целевая группа | Сотрудники МАОУ СОШ № 218 |
| Цель программы | Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в корпоративной архитектуры, направленной на формирование здорового образа жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни. |
| Задачи программы | <ol style="list-style-type: none">1. Разработка и организация благоприятных условий для ведения здорового и активного образа жизни.2. Создание оптимальных условий труда на рабочих местах.3. Организация проведение профилактических осмотров и диспансеризации, для выявления заболеваний на ранних стадиях.4. Соблюдение правил по охране труда, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни.5. Предупреждение травматизма.6. Сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности.7. Снижение эмоционального выгорания работников.8. Профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств. |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Ожидаемый результат | <ol style="list-style-type: none"> 1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников. 2. Изменения отношения работников к состоянию своего здоровья. 3. Увеличение доли работников, здоровому образу жизни (ЗОЖ), питающихся рационально, занимающихся физической активностью. 4. Укрепление здоровья и улучшения самочувствия. 5. Снижение числа случаев временной нетрудоспособности. 6. Повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников. 7. Увеличение стрессоустойчивости, жизнеспособности работников. |
| Этапы реализации программы | <ol style="list-style-type: none"> 1 ЭТАП – Подготовительный 2 ЭТАП - Реализация плана действий и мероприятий 3 ЭТАП - Мониторинг и оценка эффективности |
| Мероприятия программы | Проводятся согласно утвержденному плану |

1. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в образовательное учреждение

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования.

Результативность работы образовательной организации напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

Наряду со сложностями в экономической и социальной сфере, современный преподаватель ощущает и характерные профессиональные сложности в своей деятельности. Основными причинами, способствующими отнесению профессии педагога к категории социогенных и включению ее в группу риска личности, являются: низкий общественный статус, несогласованность интеллектуальных, энергетических затрат и морально-материальных вознаграждений, каждодневная психическая перегрузка, значительная степень ответственности за обучающихся, а также условия конкуренции и многое другое.

Основными факторами риска условий труда работников образовательной организаций являются:

- повышение артериального давления;
- повышенное психоэмоциональное напряжение, приводящее к стрессу, профессиональным деформациям, эмоциональному выгоранию, психосоматическим и нервно-психическим заболеваниям;
- значительная голосовая, зрительная нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- преобладание в процессе трудовой деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;
- малоподвижный образ жизни;
- низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- высокая плотность контактов в условиях современной эпидемиологической обстановки.

Каждый из этих основных факторов риска может способствовать возникновению профессионально обусловленных видов патологии нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Итак, наличие в профессиональной деятельности педагога значительного количества стрессфакторов предъявляет повышенные запросы к такой профессионально значимой интегральной характеристике преподавателя как жизнестойкость. Выполнение профессионального долга в эмоционально-затратных условиях требует от педагога повышенной личностной стабильности к различным сложным жизненным ситуациям, высокого уровня жизнестойкости.

Поэтому, в «Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» отмечено, что главной задачей является «сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, формирование мотивации для ведения здорового образа жизни».

2. Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования психологического иммунитета и культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Основная цель корпоративной программы по улучшению здоровья сотрудников является сохранение и укрепление здоровья сотрудников МАОУ СОШ № 218, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

1. Разработка и организация благоприятных условий для ведения здорового и активного образа жизни.
2. Создание оптимальных условий труда на рабочих местах.

3. Организация проведение профилактических осмотров и диспансеризации, для выявления заболеваний на ранних стадиях.
4. Соблюдение правил по охране труда, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни.
5. Предупреждение травматизма.
6. Сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности.
7. Снижение эмоционального выгорания работников.
8. Профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств.
9. Повышение жизнеспособности педагогов.

4. Мотивация участия в программе

| Для работников | Для учреждения |
|--|---|
| Улучшение здоровья | Сохранение и развитие кадрового потенциала |
| Повышение удовлетворенности работой | Повышение эффективности труда |
| Улучшение качества жизни | Улучшение психологического климата в коллективе |
| Отказ от вредных привычек | Развитие позитивного имиджа организации |
| Повышение психоэмоционального благополучия | Снижение количества дней временной нетрудоспособности |

5. Ожидаемый результат от реализации мероприятий

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников.
2. Изменения отношения работников к состоянию своего здоровья.
3. Увеличение доли работников, здорового образу жизни (ЗОЖ), питающихся рационально, занимающихся физической активностью.
4. Укрепление здоровья и улучшения самочувствия.
5. Снижение числа случаев временной нетрудоспособности.
6. Повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников.
7. Увеличение работоспособности работников.

6. Основной этап разработки программ

1. Разработать план мероприятий программы в составе рабочей группы с привлечением специалистов медицинских организаций и других секторов участвующих в мероприятиях программы.
2. Назначить ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы, конкретно каждого пункта.
3. Обеспечить информирование работников о мероприятиях программы, значении хорошего здоровья и здорового образа жизни, а также о праве людей на получение качественных медицинских услуг.

Этапы реализации программы

Раздел 1. Формирование медицинской активности

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников, в том числе у мужчин, мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья других людей путем повышения медицинской активности – одно из основных направлений профилактических мероприятий. Раздел по формированию медицинской активности включает:

1. Прохождение медицинских осмотров. Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.

2. Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.

3. Контроль за основными показателями здоровья. Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

4. Знание своих профессиональных рисков.

5. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

6. Преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).

Мероприятия:

- организация прохождения диспансеризации;
- организация прохождения периодических медицинских осмотров;
- организация информационно-просветительской работы в образовательной организации.

Раздел 2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

Мероприятия:

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;
- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;

- организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой (установка кулера) и др.;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;
- обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
- организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.

Раздел 3. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья

3.1 Повышение физической активности Согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности (ФА) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности. Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

Цель: активизировать физическую активность работников.

Задачи:

- выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
- повышение информированности работников о пользе физической активности;
- повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом,
- создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня);

Мероприятия:

- мероприятия по повышению физической активности среди работников (акции, флешмобы, челленджи)
- организация спортивно-массовых мероприятий;
- организация «Неделя физической активности».

3.2 Рациональное питание

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и

продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

Цель: повышение приверженности у работников общеобразовательной организации и членов их семей к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек.

Задачи:

- обеспечить всем работникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде и возможность приема пищи в отдельно отведенном помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм;
- повысить информированность работников в вопросах здорового питания;
- повысить информированность работников о пищевой и энергетической ценности блюд, продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, способствуя их осознанному выбору.

3.3 Создание комфортного психологического климата в коллективе
Согласно определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Тем не менее, многие работодатели продолжают недооценивать такой важный фактор успешной деятельности работника, как его психическое здоровье. А между тем стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, – профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

Цель: формирование здорового психологического климата в коллективе.

Задачи:

- создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте;
- повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах риска, формирование культуры здорового образа жизни в образовательной организации;
- профилактика утомляемости работников на рабочем месте и, как результат, повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок;
- формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием.

Мероприятия:

- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу;
- организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию и повышению жизнеспособности;

7. Оценка эффективности реализации программы

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников общеобразовательной организации.

Параметры показателей:

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации корпоративной программы, но не менее года);

- улучшение условий труда работников;

- повышение производительности труда работников;

- снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;

- снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;

- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;

- стабильное психическое состояние работников организации.

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).

2. Охват сотрудников программой.

3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

8. Показатели эффективности программы

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников образовательной организации отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).

2. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.

3. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.

4. Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.

5. Улучшение качества образовательной деятельности.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

корпоративной программе укрепление здоровья сотрудников МАОУ СОШ № 218

| № | Направление мероприятий | Цель мероприятия | Форма мероприятия | Сроки реализации мероприятия |
|----|---|--|--|-------------------------------|
| 1. | Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников | Цель: раннее выявление болезней и их профилактика | Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников | 2 раз в год (январь - август) |
| 2. | Наблюдение за состоянием сотрудников во время мероприятий по профилактики по коронавирусной инфекции | Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья | Измерение температуры тела | До отмены ограничений |
| 3. | Функционирование в здании школы рециркуляторов, обеспечение антисептиками, обработка-дезинфекция помещений | Цель: Предотвращение распространения инфекций | Создание санитарно-гигиенических условий | Ежедневно |
| 3. | Профилактика табакокурения | Цель: снижение количества курящих сотрудников | Информирование работников о запрете курения на территории школы и в здании (приказ учреждения). | В течение года |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 4. | Культурный досуг сотрудников | Цель: налаживания отношений между сотрудниками | Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, 8 Марта и другие) | Согласно датам праздника |
| 5. | Участие педагогов в акции и конкурсах | Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников школы | Привлечение работников к участию в акциях и конкурсах профсоюзной организации | В течение года |
| 6. | Информационно-мотивационное просвещение | Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни | Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни, оформление стендов | 1 раз в квартал, по мере необходимости |
| 7. | Участие в различных спортивных мероприятиях | Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников школы | Участие сотрудников в выполнении нормативов | По мере поступления информации |
| 8. | Обучение персонала | Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников. | Семинары-практикумы: обучение приемам саморегуляции, мышечной релаксации, дыхательной гимнастики и т.п. | 1 раз в квартал |
| 9. | Инструктаж по ОТ на рабочем месте | Цель: предупреждение случаев производственного травматизма | Проведение инструктажа по ОТ на рабочем месте сотрудника | 1 раз в 6 месяцев |
| 10. | Психологическое сопровождение персонала | Цель: повышение уровня жизнеспособности сотрудников школы | Диагностика, направленная на выявление сотрудников, склонных к быстрому эмоциональному и физическому выгоранию. Проведение тренингов на снижение утомляемости и повышение стрессоустойчивости. Проведение мастер-классов, направленных на снижение эмоциональной перегрузки и повышение психологического иммунитета сотрудников школы. | 1 раз в год (сентябрь-октябрь) 1 раз в четверть 1 раз в четверть |